



CENCOMED (Actas del Congreso), jorcienciapdcl2024, (mayo 2024) ISSN 2415-0282

Caracterización de estudiantes de Medicina con antecedentes de estrés académico tratados con terapia floral

Characterization of medical students with a history of academic stress treated with flower therapy

Yasnier Dueñas Rodríguez¹ <https://orcid.org/0000-0002-3628-8160>

Rolando Rodríguez Puga^{2*} <https://orcid.org/0000-0003-3350-374X>

¹Policlínico Docente “Área Este”. Camagüey, Cuba.

²Hospital Pediátrico Docente Provincial “Dr. Eduardo Agramonte Piña”. Camagüey, Cuba.

* Autor para la correspondencia: rolandote1986@gmail.com

RESUMEN

Introducción: La fórmula floral del estudiante constituye una medicina natural, tradicional y complementaria, que se utiliza para tratar el estrés, y así obtener mejores resultados académicos.

Objetivo: Caracterizar a estudiantes de Medicina con antecedentes de estrés académico tratados con terapia floral. **Métodos:** Se realizó un estudio descriptivo, de corte transversal, en estudiantes de sexto año de la carrera de Medicina, que rotaron por la especialidad de Medicina General Integral en el Policlínico Docente “Área Este” de Camagüey, por un período lectivo de seis semanas, durante el curso 2022. De un universo de 51 estudiantes, se trabajó con 32, una vez aplicados los criterios de selección de la investigación. Las variables analizadas fueron: grupo etario, sexo, nivel de estrés, síntomas referidos antes y después del tratamiento, rendimiento académico, y efectividad. **Resultados:** Predominó el grupo etario de 20-24 años (81,2 %), del sexo femenino (71,9 %), con niveles altos de estrés antes del estudio (56,2 %), mientras una vez aplicado el mismo primó el nivel bajo (87,5 %). Antes del tratamiento se apreció preponderancia de los trastornos del sueño (90,6 %), mientras una vez aplicada la terapia disminuyeron (37,5 %). A medida que avanzaron las semanas el rendimiento académico mostró mejores resultados, con notas de 5 en el 75 % de los casos. **Conclusiones:** La fórmula del estudiante constituye una terapia floral eficaz en la reducción de los niveles de estrés y en la potenciación del rendimiento académico.

Palabras clave: estrés; rendimiento académico; terapias complementarias.

ABSTRACT

Introduction: The student's floral formula constitutes a natural, traditional and complementary medicine, which is used to treat stress, and thus obtain better academic results. **Objective:** Characterization of medical students with a history of academic stress treated with flower therapy. **Methods:** A descriptive, cross-sectional study was carried out in sixth-year students of the Medicine career, who rotated through the specialty of Comprehensive General Medicine at the “Area Este” Teaching Polyclinic in Camaguey, for a six-week academic period, during the 2022 academic year. From a universe of 51 students, we worked with 32, once the research selection criteria were applied. The variables analyzed were: age group, sex, stress level, symptoms reported before and after treatment, academic performance, and effectiveness. **Results:** The age group of 20-24 years (81.2%), female (71.9%), with high levels of stress before the study (56.2%) prevailed, while once applied the same level prevailed. Low (87.5%). Before treatment, there was a preponderance of sleep disorders (90.6%), while once the therapy was applied they decreased (37.5%). As the weeks progressed, the academic performance showed better results, with grades of 5 in 75% of the cases. **Conclusions:** The student's formula is an effective flower therapy in reducing stress levels and enhancing academic performance. **Keywords:** stress; academic performance; complementary therapies.

Introducción

El estrés constituye un problema de salud a nivel mundial. La vida moderna, el ritmo acelerado de la sociedad, los incesantes adelantos tecnológicos, los conflictos regionales, la contaminación medioambiental y otros factores son nocivos para el organismo y afectan la salud física y mental del individuo.⁽¹⁾

Según Escobar y otros,⁽²⁾ se presenta como respuesta del individuo ante las situaciones que le amenazan y que le son difíciles de operar. En el ambiente escolar su presencia conlleva a incrementar los esfuerzos cognitivos y conductuales, denominados también estrategias de afrontamiento, con el fin de adaptarse y reducir al máximo los daños sobre la salud física y psicológica.

Mendieta y otros,⁽³⁾ hacen referencia al estrés como la enfermedad del siglo XXI, debido a la alta prevalencia del mismo en los últimos años. La carrera de Medicina por su parte, exige la dedicación y esfuerzo del estudiante, haciéndolo susceptible a padecer esta y otras enfermedades como la depresión.

Según *Gómez* y otros,⁽⁴⁾ un estudiante estresado jamás podrá desenvolverse de manera adecuada, su rendimiento académico estará afectado, con falta de reafirmación en los conocimientos necesarios que exigen su formación.

En tal sentido *López* y otros,⁽⁵⁾ obtienen en su investigación, una tasa elevada de estrés en estudiantes de las ciencias médicas, con afectación sobre su rendimiento académico, competencia, habilidades, y la salud; entretanto *De la Roca* y otros,⁽⁶⁾ en estudios realizados en diversos centros educativos donde exploraron los efectos adversos del estrés sobre los resultados académicos de los estudiantes, arrojaron niveles elevados de dicho estado psíquico, y mayor frecuencia de rendimiento académico bajo.

Vázquez,⁽⁷⁾ plantea que, en Latinoamérica, los estudiantes universitarios en su mayoría manifiestan estrés moderado, debido a la preocupación por un futuro exitoso y las relaciones interpersonales no saludables que generan en ellos alto nivel de tensión. De igual modo *Cabanach* y otros,⁽⁸⁾ hacen referencia al entorno académico generador de estrés, a causa de las altas demandas y exigencias de la carrera.

Lemos y otros,⁽⁹⁾ encontraron altos niveles de estrés en estudiantes de medicina colombianos, con cambios significativos en relación a los universitarios de otras carreras, y mayor probabilidad de otras enfermedades psicológicas.

Encontrar estrategias de afrontamiento y por consiguiente perfección del rendimiento académico constituye un pilar esencial para lograr una correcta preparación en el futuro profesional de la salud, donde la Medicina Natural y Tradicional juega un importante papel.

En este sendero *González* y *Cardentey*,⁽¹⁰⁾ señalan que, esta especialidad tiene el propósito de prevenir y tratar las enfermedades a través de la activación de las propias capacidades o de los recursos biológicos naturales propios del organismo, en armonía con las fuerzas de la naturaleza, de allí su utilización con ejercicios, dietas y plantas como esencias del tratamiento. *López* y otros,⁽¹¹⁾ mencionan dentro de sus modalidades la homeopatía, fitoterapia, acupuntura, ozonoterapia, entre otras, que, ocupan un lugar importante en la terapéutica del paciente; con acertada inclusión y desarrollo en el sistema de salud pública cubano.

Según *Oña*,⁽¹²⁾ en el campo de la medicina bioenergética y natural se cuenta con la terapia floral, que no es más que un sistema de esencias florales, cuyas propiedades terapéuticas fueron descubiertas por el doctor *Edward Bach*, bacteriólogo inglés. Esta terapia ha ido ganando auge en todo el mundo, reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un sistema útil, sencillo, económico, utilizado de manera eficaz, sin efectos desagradables ni reacciones adversas.

En estados de estrés, ansiedad y depresión son recomendadas con éxito las esencias florales como complemento de terapias para restablecer el equilibrio. La flor posee la cualidad de conformación electromagnética y lumínica armónica de partículas, que al hacer contacto con el campo energético en desarmonía, logra armonizarlo por intercambios de luz; además, equilibra y armoniza los flujos de energía de los campos energéticos a los que se les aplique su acción.⁽¹³⁾

La propia *Oña*,⁽¹²⁾ señala que, la terapia con las esencias florales se administran de forma similar que los remedios homeopáticos, a menor cantidad administrada, mayor será el efecto, donde es más importante la frecuencia de la toma que la cantidad de la misma. Esta potente fórmula combina 16 esencias florales de *Saint Germain*, destinadas a ayudar a la concentración, aprendizaje, memoria, disciplina, perseverancia, fuerza de voluntad, y organización de tareas y actividades. La dosificación común de administración es de 4 gotas, 4 veces al día; por las mañanas y en las noches, y el resto se distribuye en el resto del día. Estas esencias florales se ingieren antes, durante y después de las comidas, son compatibles con alimentos o fármacos, pues no presentan efectos adversos. La vía sublingual es la vía de administración primordial, aunque puede ser oral.

Debido a las características de esta terapia, se decidió su uso como tratamiento alternativo del estrés académico en estudiantes de sexto año de la carrera de Medicina, con el objetivo de caracterizar a estudiantes de Medicina con antecedentes de estrés académico tratados con terapia floral.

Métodos

Se realizó un estudio descriptivo, de corte transversal, en estudiantes de sexto año de la carrera de Medicina, que rotaron por la especialidad de Medicina General Integral en el Policlínico Docente “Área Este” de Camagüey, por un período lectivo de seis semanas, durante el curso 2022 con el objetivo de caracterizar a estudiantes de Medicina con antecedentes de estrés académico tratados con terapia floral.

De una población de estudio de 51 estudiantes que rotaron por la institución, se trabajó con 32, una vez aplicados los criterios de selección de la investigación:

Criterios de inclusión: Estudiantes que dieron su consentimiento informado de participar en el estudio, con antecedentes de estrés académico según el inventario SISCO para este tipo de patología.

Criterios de exclusión: Estudiantes que estuvieron ausentes a más del 30 % de las sesiones de investigación, o decidieron retirarse de manera voluntaria.

Las variables analizadas fueron: grupo etario que incluyó los conjuntos de 20 a 24 años, 25 a 29 y 30 a 35; sexo en masculino o femenino, síntomas referidos antes y después del tratamiento, rendimiento

académico evaluado por las notas en los seminarios y efectividad, que se basó en la mejoría del cuadro (efectiva) o no (no efectiva).

Se realizó un cuestionario inicial basado en el inventario SISCO del Estrés Académico,⁽¹⁴⁾ configurado por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

El inventario fue autoadministrado y se solicitó su llenado de manera individual. Para su resolución se emplearon 10 minutos.

Tabla. 1- Baremos del estrés académico y de sus dimensiones

Una vez	Total de ítems 31	Escala				
		Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Total de acápite (1-5)						
	(1) Con un ítems					
	(2) Con un ítems					
	(3) con 8 ítems y uno opcional					
	(4) con 15 ítems y uno opcional					
	(5) con 6 ítems y uno opcional					

desarrollado el mismo se realizó la interconsulta con un Especialista en Medicina Natural y Tradicional para la indicación de tratamiento con el medicamento homeopático. Se administraron cuatro gotas sublinguales, cuatro veces al día por un mes, y una vez concluido se realizó nuevamente el cuestionario inicial para determinar evolución de los síntomas, niveles de estrés y el rendimiento académico, que fue estimado por las notas obtenidas en las evaluaciones de la asignatura.

El procesamiento estadístico de los datos se llevó a cabo con el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS), versión 26.0 en una computadora Pentium V, y los resultados se expresaron en forma de textos, tablas, y figuras. Para calcular el coeficiente de correlación de las variables en la tabla 3 y en los gráficos 1 y 2 se empleó r Pearson.

El estudio fue aprobado por el Consejo Científico y el Comité de Ética del Policlínico, mantenido la confidencialidad de los datos. La información obtenida no se empleó con otros fines ajenos a la investigación y se cumplieron con los principios de la Declaración de Helsinki.⁽¹⁵⁾

Resultados

En la tabla 2 se distribuye la totalidad de los estudiantes objetos de estudio, donde se observa predominio en las edades de 20 a 24 años con el 81,2 % (26/32), en su mayoría del sexo femenino 23 (71,9%). Se determinó una edad media de 27,2.

Tabla. 2-Distribución de los estudiantes en estudio según grupo etario y sexo

Grupo etario (años)	Sexo						
	Masculino		Femenino		Total		MTC
	No	%	No	%	No	%	Media
20 a 24	7	21,9	19	59,3	26	81,2	22,4
25 a 29	1	3,1	2	6,3	3	9,4	27,6
30 a 35	1	3,1	2	6,3	3	9,4	31,8
Total	9	28,1	23	71,9	32	100,0	27,2

Fuente: Encuesta.

MTC: Medida de tendencia central.

La tabla 3 muestra los niveles de estrés de los estudiantes del estudio, con preponderancia de niveles alto en 18 (56,2%) antes del tratamiento y después de aplicado el mismo, el 87,5 % presentaron bajos niveles de estrés.

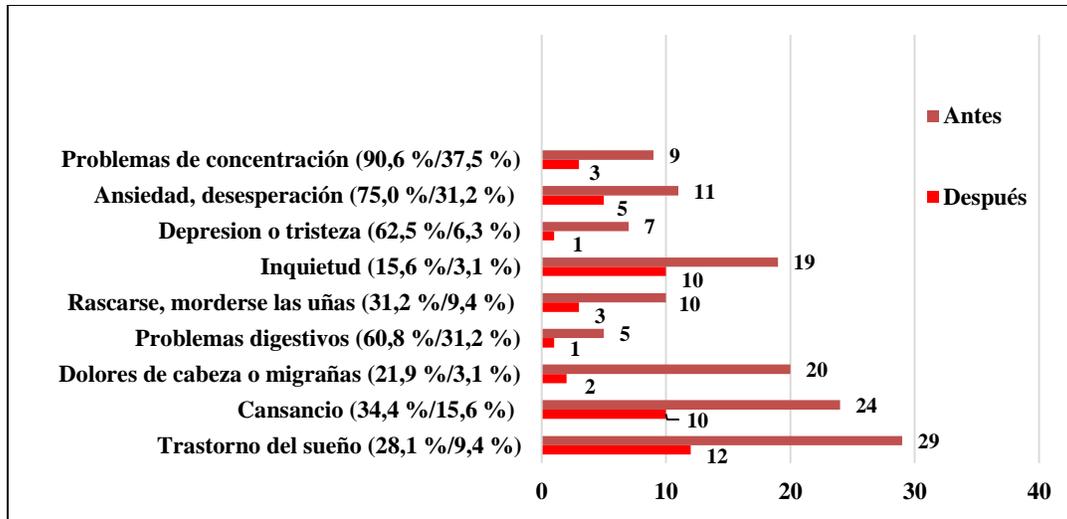
Tabla 3- Estudiantes según niveles de estrés y momento evaluativo

Nivel de estrés	Momento evaluativo			
	Antes		Después	
	No	%	No	%
Bajo	3	9.4	28	87,5
Medio	11	34.4	4	12.5
Alto	18	56.2	0	0,0
Total	32	100	32	100

Fuente: Encuesta.

Coefficiente de correlación (r Pearson): 0.93

Los síntomas referidos por los estudiantes antes y después del tratamiento médico se relacionan en la figura 1, donde se aprecia antes del tratamiento predominio de los trastornos del sueño (90,6 %), seguidos de cansancio y dolores de cabeza o migraña (75 y 62,5% respectivamente). Al evaluar la sintomatología luego del tratamiento homeopático, estuvieron presentes en menor medida los trastornos del sueño (37,5 %), el cansancio y la depresión o tristeza (31,3%).



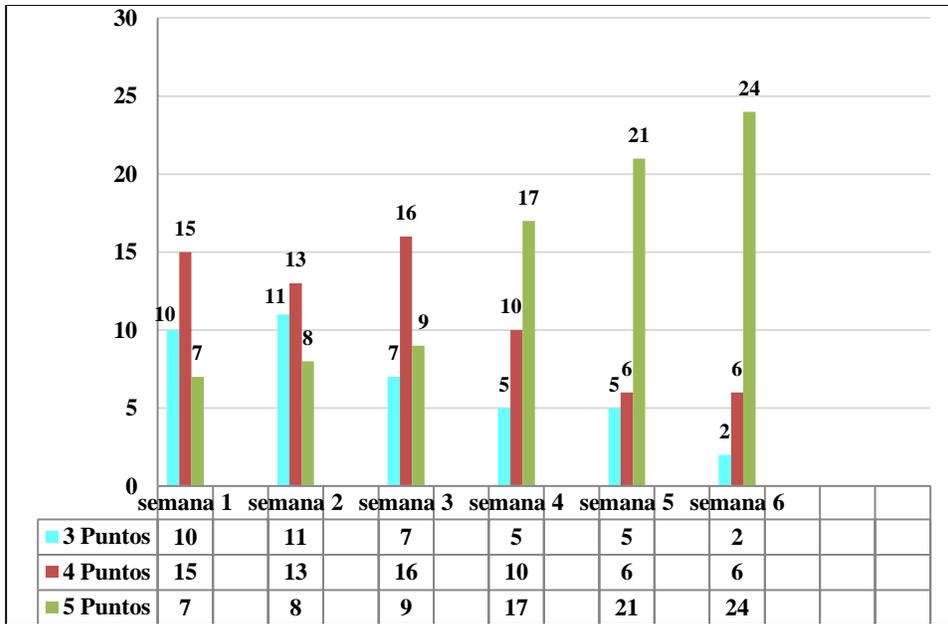
Fuente: Encuesta.

Coefficiente de correlación (r Pearson): 0.84

Nota: La sumatoria en la figura 1 no da como resultado el 100 % puesto que la mayoría de los pacientes presentaron varias manifestaciones clínicas. El porcentaje se obtuvo en relación a la muestra analizada.

Fig. 1- Distribución de los estudiantes según síntomas referidos antes y después del tratamiento homeopático.

El rendimiento académico se analizó con la nota de las evaluaciones periódicas semanales donde se observa en la figura 2 el inicio con valores bajos en 31,2% (10/32) y se concluye con notas elevadas en 24 estudiantes (75,0 %).



Fuente: Encuesta.

Coefficiente de correlación (r Pearson): 0.82

Fig. 2- Distribución de los estudiantes según el rendimiento académico por semanas.

Discusión

Estudios sobre el estrés académico indican que los estudiantes de medicina presentan mayores niveles que los de otras profesiones, situación que se asocia a los estresantes a los que están expuestos en el ámbito docente, con respuestas de actitud en ocasiones deficientes, falta de resolución al problema y repercusión en el contexto social.⁽¹⁶⁾

En el presente estudio predominaron las edades de 20 a 24 años, con una media de 27,2 años y en su mayoría del sexo femenino. Estos resultados concuerdan con estudios como el de *Jerez y Oyarzo*,⁽¹⁷⁾ que encontraron alta prevalencia de estrés en estudiantes universitarios, con predominio del sexo femenino.

Por su parte *Pozos y otros*,⁽¹⁸⁾ encuentran en su investigación el rango de edad entre 17 y 21 años, con promedio de 18,87 ($\pm 1,19$) años, entretanto *Guillen y otros*,⁽¹⁹⁾ encuentran predominio del sexo femenino, resultados con los que coincide este estudio.

Un alto número de estudiantes presentó niveles de estrés de bajo a alto, según los resultados del inventario SISCO Tridimensional de estrés académico. Como se observa en el estudio predominan los niveles altos de estrés antes del tratamiento y después de aplicado el mismo existió superioridad en el nivel bajo, de manera que, dejaron de existir los niveles altos.

Según estudios de *Teque* y otros,⁽²⁰⁾ todos los estudiantes de enfermería tienen un nivel de estrés moderado, donde las causas se atribuyen a sobrecarga académica, evaluaciones que los afectan a nivel físico, psicológico y conductual. Se concuerda además con *Pozos* y otros,⁽¹⁸⁾ quienes en su análisis descriptivo obtienen un 30 % de estudiantes de medicina con niveles altos de estrés crónico.

Según *Guevara* y otros,⁽²¹⁾ niveles elevados de estrés son perjudiciales para la salud de los estudiantes y su rendimiento académico, y están asociados con trastornos como la depresión, ansiedad, irritabilidad, baja autoestima, insomnio, asma, hipertensión arterial y úlceras, entre otros.

Al analizar la sintomatología referida por los estudiantes antes y después del tratamiento, se encontró que antes del tratamiento predominan los trastornos del sueño, seguidos de cansancio y dolores de cabeza o migraña; y luego de aplicado el mismo predominan ya en menor medida los trastornos del sueño, el cansancio y la depresión o tristeza, pero lográndose disminuir con relación al inicio.

En este sentido *Jerez* y *Oyarzo*,⁽¹⁷⁾ plantean que, los síntomas que se presentan con mayor prevalencia en los estudiantes son la somnolencia, problemas de concentración e inquietud, siendo el primero el que se presenta con mayor proporción. Se concuerda además, con otras investigaciones como *Cabanach* y otros,⁽⁸⁾ quienes encuentran los trastornos del sueño y la cefalea como principales manifestaciones clínicas.

En tanto *Yosetake* y otros,⁽²²⁾ señalan como principales exponentes las enfermedades atópicas, cefaleas y gastritis.

Los autores concuerdan en resaltar que este es un aspecto importante, ya que la somnolencia podría explicar los problemas de desempeño en las actividades docentes, pérdida de la concentración, desinterés, desatención, falta de agilidad mental; factores que tiene su repercusión negativa en el rendimiento académico.

El rendimiento académico se analizó con la nota de las evaluaciones periódicas semanales donde se encuentra al inicio valores bajos de puntuaciones en las primeras semanas, para luego de aplicada la

terapia floral lograr notas elevadas en la casi totalidad de los estudiantes, lo que demuestra la efectividad de la terapia floral del estudiante en su rendimiento académico.

En similitud con *Pardo y González*,⁽²³⁾ en su estudio logran con un programa de meditación disminuir los niveles de estrés y por tanto elevan el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. También *Patiño Hermoza*,⁽²⁴⁾ logra disminuir en el grupo experimental los niveles de ansiedad moderada y severa a niveles ínfimos con terapia floral.

Ortiz y otros,⁽²⁵⁾ logran mejorar el rendimiento académico con dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina; en tanto que la sintomatología ansiosa y depresiva por grupo de intervención se logra disminuir con ambas terapias.

Existió concordancia con *Maceo y otros*,⁽²⁶⁾; autores que encontraron la presencia de estrés académico en la casuística en 83,3 %, y lograron disminuir los niveles del mismo en el grupo experimental, con la terapia floral; por lo que, se confirma que esta terapéutica basada en un método simple, natural y de acción suave, resulta beneficiosa para tratar diferentes trastornos emocionales, puesto que, remite los síntomas y actúa sobre la causa que los originó.

No existe similitud con los resultados obtenidos por *Albuquerque y Turrini*,⁽²⁷⁾ al señalar en su investigación que no hubo diferencias en relación a la aplicación de la terapia floral y el placebo en ambos grupos de estudio, con poca disminución de los niveles de estrés en las enfermeras.

Se pretende lograr estrategias para el manejo del estrés en los estudiantes de medicina, con la finalidad de favorecer no sólo el bienestar integral del alumno, sino como herramienta de preparación profesional para su futura incorporación a la vida laboral en la comunidad.

La fórmula del estudiante constituye una terapia floral eficaz en la reducción de los niveles de estrés y en la potenciación del rendimiento académico, de modo que, se recomienda realizar estudios correlacionales y experimentales, a fin de obtener resultados más exactos, y así poder preparar a un estudiante con mayor capacidad de adaptación para enfrentar los futuros retos como profesional de la salud.

Referencias bibliográficas

1. Bermeo C. Prevalencia y correlación sintomática del estrés y Síndrome de Burnout en docentes de la Unidad Educativa Rosa de Jesús Cordero en el año 2018. DPUCE. [Internet]. 2019 [acceso:10/10/2022];21(4):e415. Disponible en: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9561/1/15195.pdf>
2. Escobar ER, Soria BW, López G, Peñafiel A. Manejo del estrés académico; revisión crítica. Revista Atlante. [Internet]. 2018 [acceso 10/10/2022];16(3):[aprox. 12 p.]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
3. Mendieta Pedroso MD, Cairo Pérez JC y Cairo Martínez JC. Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico "Aleida Fernández Chardiet". Revista Electrónica Medimay. [Internet]. 2020 [acceso: 10/10/2022];27(1):68-77. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2020/cmh201h.pdf>
4. Gómez HP. Relación entre el bienestar y el rendimiento académico en alumnos de primer año de Medicina. Rev Méd Chile. [Internet]. 2015 [acceso: 10/10/2022];143(7):930-37. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872015000700015&lng=es
5. López García RN, Martínez Martínez ER, Palacios Martínez C, Rodríguez de Luna N, Rodríguez Romero DV, Sánchez Macías F, et al. Estrés e ideación suicida en estudiantes universitarios. Lux Médica. [Internet]. 2016 [acceso: 10/10/2022];11(34):11-7. Disponible en: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/710>
6. De la Roca Chiapas JM, Reyes Pérez V, Huerta López E, Acosta Gómez MG, Nowack K, Colunga Rodríguez C. Validación del Perfil de Estrés de Nowack en estudiantes universitarios mexicanos. Rev. Salud Pública. [Internet]. 2019 [acceso: 10/10/2022];21(2):146-53. Disponible en: <https://www.scielo.org/article/rsap/2019.v21n2/146-153/>
7. Vásquez Chiroque M. Estrés académico en estudiantes, primer año medicina humana, de una universidad particular, Chiclayo, setiembre-diciembre 2019. Repositorio Universidad católica Santo Toribio de Mogrovejo. [Internet]. 2021 [acceso: 10/10/2022];18(6):[aprox. 93 p.]. Disponible en: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3376/1/TL_VasquezChiroqueMelissa.pdf
8. Cabanach RG, Souto Gestal A, González DL, Corras VT. Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. Univ. Psychol. [Internet]. 2018 [acceso: 10/10/2022];17(2):127-39. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672018000200127&script=sci_abstract&lng=es

9. Lemos M, Henao Pérez M y López Medina DC. Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. Archivos de medicina. [Internet]. 2018 [acceso: 10/10/2022];14(3):1-8. Disponible en: <http://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/estreacutes-y-salud-mentalen-estudiantes-de-medicina-relacioacuten-con-afrontamiento-y-actividadesextracurriculares.pdf>
10. González Rodríguez R y Cardentey García J. Conocimiento sobre Medicina Natural y Tradicional por residentes de Medicina General Integral. Rev. Med. Electrón. [Internet]. 2016. [acceso: 10/10/2022];38(5):689-96. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242016000500004&lng=es
11. López Puig P, García Millian AJ, Alonso Carbonell L, Perdomo J, Segredo Pérez A. Integración de la medicina natural y tradicional cubana en el sistema de salud. Rev Cubana Salud Pública. [Internet]. 2019 [acceso: 10/10/2022];45(2):689-95. Disponible en: <https://scielosp.org/article/rcsp/2019.v45n2/e1168/>
12. Oña Loza NL. “Evaluación de la efectividad del tratamiento con esencias florales en docentes de la unidad educativa 10 de agosto del Cantón La Concordia con síntomas de estrés a causa del teletrabajo durante el año 2020”. Trabajo de titulación. Repositorio Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.[Internet]. 2021 [acceso: 10/10/2022];36(5):[aprox. 103 p.]. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/14745>
13. Valdés Silva MV, Gutiérrez Ríos R y Triana Santamaría O. Uso de la terapia floral y de la homeopatía. Jornada Científica Fármaco Salud Artemisa 2021. [Internet]. 2021 [acceso: 10/10/2022];1(1):[aprox. 13 p.]. Disponible en: <https://farmasalud2021.sld.cu/index.php/farmasalud/2021/paper/view/99>
14. Barraza Macías A. El inventario SISCO del estrés académico. Repositorio de la Universidad Pedagógica de Durango. [Internet]. 2007 [acceso: 10/10/2022];4(3): [aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewie1qyY7aT-AhXaRTABHXk-BngQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2358921.pdf&usg=AOvVaw1WZdlNO4cWBdMPk7qYii4Z>
15. World Medical Association. Declaration of Helsinki. Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subject. Clin Rev Educ. 2013 [access: 10/10/2022];310(20):2191-4. Available from: <https://www.wma.net/wp-content/uploads/2016/11DoH-Oct2013-JAMA.pdf>

16. De La Rosa Rojas G, Chang Grozo S, Delgado Flores L, Oliveros Lijap L, Murillo Pérez D, Ortiz Lozada R, et al. Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gac Med Mex.* [Internet]. 2015 [acceso: 10/10/2022];151(4):443-49. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=60915>
17. Jerez Mendoza M y Oyarzo Barría C Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Rev Chil Neuro-psiquiat.* [Internet]. 2015 [acceso 10/10/2022];53(3):149-57. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>
18. Pozos Radillo BE, Preciado Serrano ML, Plascencia Campos AR, Acosta Fernández M y Aguilera Velasco MA. Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Rev. Inv. Ed. Med. Facmed.* 2022;11(41):18-25. DOI: <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
19. Guillén Graf AM, Flores Villalba E, Díaz Elizondo JA, Garza Serna U, López Murga RE, Aguilar Abisad D, et al. Incremento de Síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina tras su primer mes de rotación clínica. *Educ Med.* [Internet]. 2019 [acceso: 10/10/2022];20(6):376-9. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-191845>
20. Teque Julcarima MS, Gálvez Díaz NC, Salazar Mechán DM. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Rev. Med. Nat.* [Internet]. 2020 [acceso: 10/10/2022];14(2):43-7. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
21. Guevara GRG, Millán OJE, Padilla HAM, López SD, Hernández SC, Ramírez AM. Estrés y Síndrome de Burnout de estudiantes de la facultad de odontología de la Universidad Autónoma de Sinaloa. *Revista Mexicana de Medicina Forense y Ciencias de la Salud.* [Internet]. 2019 [acceso: 10/10/2022];4(1):103-5. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=95137>
22. Yosetake AL, Camargo IML, Luchesi LB, Gherardi Donato ECS, Teixeira CAB. Percieved stress in nursing undergraduate students. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2018;14(2):117-24. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000336>
23. Pardo CC y González CR. El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Eur. J. Health. Research.* [Internet]. 2019 [acceso 10/10/2022];5(1):51-61. Disponible en: <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejhr/article/view/1253>

24. Patiño Hermoza CG. Intervención farmacéutica en pacientes con ansiedad que reciben terapia floral en el centro de medicina complementaria, marzo-diciembre 2019. Perú. EsSalud. [Internet]. 2021 [acceso: 10/10/2022];12(2):[aprox. 11 p.]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/17832>
25. Ortiz León S, Sandoval Bosch E, Adame Rivas S, Ramírez Ávila C, Jaimes Medrano AL, Ruiz Sánchez A. Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Inv Ed Med.* 2019;8(30):9-17. DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.30.1764>
26. Maceo Palacio O, Ramos Guevara K, Maceo Palacio A, Morales Blanco I, Maceo Palacio M. Eficacia de la terapia floral de Bach contra el estrés académico en estudiantes de primer año de estomatología. *MEDISAN.* [Internet]. 2013 [acceso: 10/10/2022];17(9):4064-72. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192013000900002&Ing=es.
27. Albuquerque NF y Turrini RNT. Effects of flower essences on nursing students' stress symptoms: a randomized clinical trial. *Rev Esc Enferm (USP).* 2022;56(1):e20210307. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0307>

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Yasnier Dueñas Rodríguez, Rolando Rodríguez Puga.

Curación de datos: Yasnier Dueñas Rodríguez, Rolando Rodríguez Puga.

Análisis formal: Yasnier Dueñas Rodríguez, Rolando Rodríguez Puga.

Investigación: Rolando Rodríguez Puga, Yasnier Dueñas Rodríguez.

Metodología: Rolando Rodríguez Puga, Yasnier Dueñas Rodríguez.

Supervisión: Yasnier Dueñas Rodríguez, Rolando Rodríguez Puga.

Validación: Yasnier Dueñas Rodríguez, Rolando Rodríguez Puga.

Visualización: Yasnier Dueñas Rodríguez, Rolando Rodríguez Puga.

Redacción-borrador original: Yasnier Dueñas Rodríguez, Rolando Rodríguez Puga.

Redacción-revisión y edición: Yasnier Dueñas Rodríguez, Rolando Rodríguez Puga.